PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**PIER ANGELO NOAK HIDALGO**
3. FECHA:	2022-09-13	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Ganar mayor control corporal a través de ejercicios específicos, que garanticen el desarrollo óptimo de los elementos básicos de la gimnasia trabajados.

COGNITIVA :
Desarrollar parámetros de enseñanza acordes al desempeño adquirido hasta el momento con los alumnos, teniendo en cuentas destrezas y habilidades y fortaleciendo debilidades a través de un proceso de enseñanza aprendizaje y distintas metodologías pedagógicas y autónomas.

PSICOSOCIAL :
Utilizar metodologías lúdicas y pedagógicas para que el alumno aprenda la importancia de poner en práctica valores y hábitos de vida saludable, haciendo énfasis en la explicación sobre la importancia de cada uno de ellos.

LUDICA :
Desarrollar juegos y actividades lúdicas que mantengan el interés, la motivación y las buenas relaciones de los estudiantes, así como un sano desarrollo y un bienestar corporal.

TEMA :
Trabajo de minitramp

SUBTEMAS :
Fortalecimiento de habilidades en minitramp, saltos y enlaces

IMPLEMENTACION :
Coliseo, colchonetas, banco sueco, minitramp

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo inicial a los estudiantes, bienvenida a la sesión y llamado a lista. Movilidad articular de tren inferior y superior Explicación de las actividades a desarrollar realizando el ejemplo. Calentamiento general de tren inferior y superior, desarrollo de juegos, y actividades motivacionales.

TIEMPO
5 min 10 min 15 min 5 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
De acuerdo con las correcciones y sugerencias, evidenciar de manera grupal e individual el progreso de los estudiantes en cuanto al desarrollo de salto básico en minitramp, enlaces sencillo con rollo adelante y atrás, así como también el enlace de salto a rollo atrás con pasada de arco; apoyando el proceso con ejemplos prácticos que permitan el óptimo desarrollo y mejoramiento de la habilidad.

TIEMPO
50 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar 10 rollo atrás

TIEMPO
5 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento y vuelta a la calma Retroalimentación y sugerencias del trabajo realizado

TIEMPO
10 min